

VirtuFit: online steppen, bumben of pilates

Te druk om naar de sportschool te gaan? Of gewoon geen zin? Dan is VirtuFit misschien een oplossing.

Door Vikkie Bartholomeus

FIT ■ Een sportschool die 24 uur per dag open is. Een sportschool zonder pottenkijkers waar het nooit naar zweet ruikt, waar altijd ruimte is in de kleedkamer, de lessen nooit zijn volgeboekt. Een sportschool waar je à la minute een personal coach tot je beschikking hebt, waar je geen trendy sportkleding aan hoeft en waar bovendien na de training altijd je favoriete dorstlesser koel staat.

Het klinkt te goed voor woorden, maar het is mogelijk bij de internet sportschool VirtuFit. Naar eigen zeggen de eerste online fitnessclub van Europa. Sporters kunnen thuis inloggen en voilà: de trainingsruimte verschijnt op het

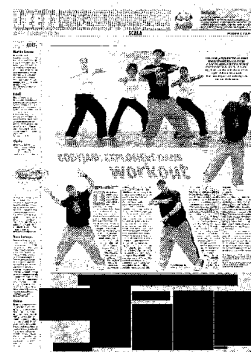
beeldscherm. Laptop of pc kunnen aangesloten worden op de televisie of zelfs beamer om de geselecteerde les goed te kunnen volgen. Het sporten kan in alle vrijheid, gewoon op de huiskamer of de keukenvloer. Maar ook op vakantie op het bounty strand of tijdens de pauze op kantoor kan gesport worden. Voor de meeste lessen is niet meer nodig dan een yogamatje.

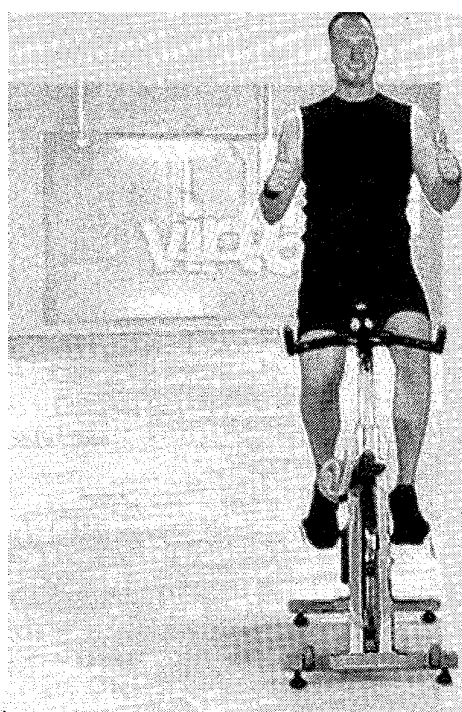
Jaap Hesselink, oprichter van VirtuFit, is overtuigd dat de virtuele sportschool een hit wordt. Hij spreekt al van de „online fitness sensatie”. Hij merkt dat mensen zich steeds minder de tijd gunnen om te sporten, maar tegelijkertijd wel dolgraag aan hun conditie willen werken of afvallen. Korte, pittige workouts op maat gemaakt zijn volgens hem de oplossing. Hij ziet een sessie bij VirtuFit als „een sportief tussendoortje”.

Sporters die inloggen kunnen kiezen uit vijf instructeurs die vervolgens op het scherm geprojecteerd worden in een

virtuele sportschool. Van fitnessinstructeur Geert tot aerobicstrainer Joris en stepsspecialist Sandra. Er is een test om te controleren hoe fit een nieuw 'lid' van de sportschool is. Vervolgens is er de keuze uit achttien verschillende lessen. Tijdens de sessie kunnen de sporters zien hoeveel calorieën ze ongeveer verbruiken. Er zijn ook lessen ontwikkeld voor het gebruik van fitnessapparaten die veel mensen in huis hebben, maar nauwelijks gebruiken. Zoals hometrainers of gewichten. Om aan de lessen mee te kunnen doen en om zich bij VirtuFit in te schrijven, moeten sporters 'credits' kopen. De meeste lessen kosten twee credits; het goedkoopste pakket is ruim elf euro voor tien credits. Het is mogelijk om tegen betaling langere tijd gecoacht te worden. Zodat – met dank aan het internet – die wespentaille of sixpack-buik binnen handbereik komt.

www.VirtuFit.nl





De virtuele sportschool. foto VirtuFit